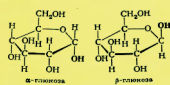


САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Сахарный диабет — это хроническая болезнь, развивающаяся в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин.

Инсулин — гормон, снижающий концентрацию глюкозы в крови.



Факторы риска развития сахарного диабета



Избыточная масса тела, ожирение



Рождение ребенка массой > 4,0 кг



Ближайшие родственники имеют диагноз сахарный диабет



Низкий уровень физической активности



Возраст старше 45 лет



Ключевые факты*

Общий риск смерти среди людей с диабетом в **2 раза** превышает риск смерти среди людей того же возраста, у которых нет диабета.

У взрослых людей с диабетом **риск развития инфаркта и инсульта** в 2-3 раза выше.

Диабет является одной из основных причин слепоты, почечной недостаточности, инфарктов, инсультов и ампутаций нижних конечностей.

*по данным Всемирной организации здравоохранения

Что происходит в Вашем организме при развитии сахарного диабета?



5 шагов к здоровому будущему



Следите за своим весом! Ваш ИМТ* должен быть в диапазоне **не > 25 кг/м²**



30 минут физической активности ежедневно



Окружность талии менее **94 см** (мужчины) и **80 см** (женщины)



Ежедневно употребляйте не менее **500 г** овощей, фруктов и ягод



Ограничьте потребление сладкогазированных напитков

СДАЙТЕ САХАР КРОВИ – УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ ЗДОРОВЫ!

*Индекс массы тела (ИМТ) = масса тела (кг) / рост (в м²)